

Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti

VIVA (HBF-222T-EBK)

- Instruction Manual
- Gebrauchsanweisung
- Mode d'emploi
- Manual de instrucciones
- Manuale di istruzioni
- Gebruiksaanwijzing
- РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
- Kullanım Kılavuzu

• كتيب الإرشادات

OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aletini satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu üniteyi kullanmadan önce güvenli ve doğru kullanımı öğrenmek için lütfen bu Kullanım Kılavuzu'nu okuyun.

Bu Kullanım Kılavuzu'nu, daha sonra başvurmak üzere dikkatli bir şekilde saklayın.

Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti

Kullanım Amacı

Bu OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aletini satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu ünite, aşağıdaki vücut kompozisyonu parametrelerini ölçmeye ve görüntülemeye yöneliktir.

- Vücut Ağırlığı
- İç Organlardaki Yağ (en fazla 30 seviye)
- Dinlenme Metabolizması (kcal cinsinden)
- Vücut Yağı (% cinsinden)
- İskelet Kasları (% cinsinden)
- BMI (Vücut Kütle İndeksi)

Bu ünite, bu kullanım kılavuzunu anlayabilen yetişkinler tarafından çalıştırılmaya yöneliktir. Hastane ya da tıbbi tesislerde profesyonel kullanım için tasarlanmamıştır, yalnızca evde kullanıma yöneliktir.






Münferit işlemler hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen üniteyi kullanmaya başlamadan önce bu kullanım kılavuzunu dikkatli bir şekilde okuyun.

İçindekiler

Üniteyi kullanmadan önce	212
Güvenlikle İlgili Notlar.....	212
1. Ünitenizi Tanıma	214
2. Pil Takma ve Değiştirme.....	215
3. Üniteyi Akıllı Cihazınızla Eşleştirme.....	216
4. Ölçüm Birimini, Tarihi ve Saati Ayarlama	217
5. Kişisel Verileri Kaydetme	218
Kullanım talimatları	219
6. Doğru Ölçüm Yapma.....	219
6.1 Ölçüm sırasında doğru duruşlar.....	219
6.2 "0 kg düzeltme" hakkında (Saklama ikazı).....	220
6.3 "0 kg düzeltme" özelliğini uygulama	220
7. Ölçüm Yapma.....	220
Hafıza İşlevinin Kullanılması	222
8. Ölçüm Sonuçlarını Akıllı Cihazınızda Görüntüleme	222
Gerektiğinde.....	223
9. Kişisel Numaranızı Seçme ve Ölçüm Yapma.....	223
10. Misafir Modu (Kaydedilmeyen Mod)	224
11. Sadece Ağırlığı Ölçme	225
12. Kişisel Verilerinizi Değiştirme veya Silme	226
13. İletişim Ayarını Silme	227
14. Bakım ve Saklama	227
15. Sorun Giderme	228
16. Teknik Veriler.....	231
Vücut kompozisyonuna ilişkin bilgiler	234
17. Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler	234
18. Ölçüm Sonuçları Yorum Diyagramları	236

Güvenlikle İlgili Notlar

Semboller ve açıklamalar aşağıda verilmektedir:

 Tehlike:	Uygunsuz kullanım ölüm ya da ciddi yaralanmaya neden olacak tehlikelere yol açabilir.
 Uyarı:	Uygunsuz kullanım, ölüm ya da ciddi yaralanmaya neden olabilir.
 Dikkat:	Uygunsuz kullanım yaralanmaya ya da ünitenin zarar görmesine neden olabilir.

Tehlike:

• Bu üniteyi, kesinlikle aşağıda belirtilen elektrikli tıbbi cihazlarla birlikte kullanmayın:

- (1) Kalp pilleri gibi elektronik tıbbi implantlar.
- (2) Yapay kalp/akciğer gibi elektronik yaşam destek sistemleri.
- (3) Elektrokardiyograf gibi taşınabilir elektronik tıbbi cihazlar.

Bu ünite bu cihazların arızalanmasına neden olarak bu cihazları kullanan kişiler için ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.



Uyarı:

- Üniteyi çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın. Çocuklar yutarsa boğulma tehlikesine neden olabilecek küçük parçalar içerir.
- Bu üniteyi ıslak zemin gibi kaygan yüzeylerde kullanmayın.
- Ünitenin üzerine sıçrayıp çıkmayın ya da üzerinde zıplamayın.
- Üniteyi vücudunuz ve/veya ayaklarınız ıslakken, örneğin banyo yaptıktan sonra kullanmayın.
- Ünitenin üzerine çıplak ayakla çıkın. Ünitenin üzerine çorapla çıkılması kayarak kendinizi yaralamanıza neden olabilir.
- Ünitenin kenarına ya da ekranın bulunduğu alanın üzerine çıkmayın.
- Engelli ya da fiziki olarak güçsüz olan kişilerin üniteyi kullanması durumunda daima başka bir kişinin yardımcı olması gerekmektedir.
- Pilin içindeki sıvı gözünüze kaçarsa, gözlerinizi derhal bol suyla çalkalayın. Derhal bir doktora başvurun.
- Bu ürünü hastanelerde, uçaklarda veya radyo dalgalarının kullanılmasının yasak olduğu diğer ortamlarda kullanmayın.
- Bu ürün 2,4 GHz bandında radyo frekansları (RF) yayar. Bu ürünü uçak veya hastane gibi RF'nin yasak olduğu yerlerde kullanmayın.

Dikkat:

- Üniteyi sökmeyin, onarmayın ya da üzerinde modifikasyonlar gerçekleştirmeyin.
- Öncelikle bir doktora veya sağlık uzmanına danışmadan kilo verme ya da egzersiz programına başlamayın. Kendi kendinize teşhis koymanız sağlığınıza zarar verebilir.
- Ölçüm sırasında, bu cihazın 30 cm yakınında cep telefonu veya elektromanyetik alanlar yayan başka elektrikli cihazların bulunmadığından emin olun. Aksi halde, cihaz yanlış çalışabilir ve/veya yanlış ölçüme neden olabilir.
- Bu ünite için belirtilen pilleri kullanın. Pilleri, kutupları yanlış yönde olacak şekilde takmayın.
- Eski pilleri hemen yeni pillerle değiştirin.
- Pilleri ateşe atmayın.

- Pilin içindeki sıvı cildinize ya da giysinize bulaşırsa, sıvının bulaştığı yeri derhal bol suyla yıkayın.
- Üniteyi uzun süre kullanmayacaksınız (yaklaşık üç ay veya daha fazla) pilleri üniteden çıkarın.
- Farklı tipteki pilleri bir arada kullanmayın.
- Eski pilleri ve yeni pilleri bir arada kullanmayın.
- Üniteyi kullanmadan önce mutlaka ayaklarınızı yıkayın. Ayak enfeksiyonu veya başka bir deri hastalığı geçiriyorsanız, başka insanlara enfeksiyon bulaştırabilirsiniz.
- Ünite birden fazla kişi tarafından kullanılacaksa, üniteyi kullandıktan sonra hafif deterjanla nemlendirilmiş bir bezle silin. Ardından silerek kurulayın.
- Bu üniteyi, bu kullanım kılavuzunda belirtilen amaçlar dışında kullanmayın.
- Hassas bir alet olduğundan üniteyi düşürmeyin, sarsmayın ya da güçlü darbelere maruz bırakmayın.

Veri Aktarımı

- Ölçüm sonucunuz akıllı cihazınıza aktarılırken pil değiştirmeyin. Aksi takdirde, monitörünüz yanlış çalışabilir ve ölçüm sonucunuz aktarılmayabilir.
- Ölçüm sonucunuz akıllı cihazınıza aktarılırken bu monitörün yakınına entegre devre kartları, mıknatıslar, metal nesnelere veya elektromanyetik alanlar yayan başka cihazlar yerleştirmeyin. Aksi takdirde, üniteniz yanlış çalışabilir ve ölçüm sonucunuz aktarılmayabilir.

Hatalı Ölçüm

Aşağıdaki kullanıcılar için hatalı ölçümler yapılabilir:

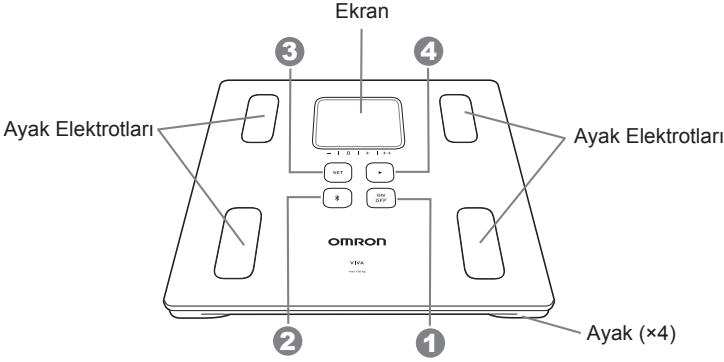
Yaşlılar (81 yaşından büyük) / Ateşli hastalar / Vücut geliştiriciler veya yoğun antrenman yapan sporcular / Diyaliz tedavisi gören hastalar / Kemik yoğunluğu çok düşük olan osteoporoz hastaları / Hamile kadınlar / Şişkinliği olan kişiler.

- Bunun nedeni, vücut sıvısı gibi vücut kompozisyonu bilgilerinin ortalama değerden büyük ölçüde sapma gösterebilmesidir.

Üniteyi kullanmadan önce

1. Ünitenizi Tanıma

Ana Ünite



1		AÇMA/KAPATMA Düğmesi <ul style="list-style-type: none">Gücü açmak için bu düğmeye basın.Gücü kapatmak için bu düğmeye basın (2 saniye veya daha uzun).
2		Bluetooth Düğmesi <ul style="list-style-type: none">Verileri manuel olarak aktarmak için bu düğmeye basın.Üniteyi akıllı cihazınızla eşleştirmek için bu düğmeye basın (2 saniye veya daha uzun).※ Bu düğme güç kapalı olduğunda da kullanılabilir.
3		SET Düğmesi <ul style="list-style-type: none">Verileri ayarlamak veya onaylamak için bu düğmeye basın.
4		İlerle Düğmesi <ul style="list-style-type: none">İlerlemek için bu düğmeyi kullanın.Tarih, saat ve boy ayarı sırasında hızlı ilerlemek için bu düğmeyi basılı tutun.

Ekran

Kişisel Numara Sembölü
Yalnızca kişisel numara gösterildiğinde yanar.

Ağırlık Sembölü

Yalnızca vücut ağırlığı ölçülürken yanar.

Pil Sembölü
(düşük/boş)

SYNC Sembölü
Bluetooth Sembölü

Vücut Yağ Yüzdesi, İç Organlardaki Yağ Seviyesi, İskelet Kas Yüzdesi, BMI Sınıflandırma Göstergesi



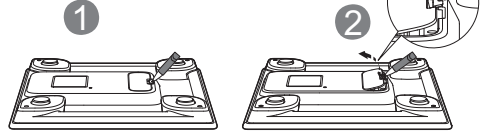
TR

Üniteyi kullanmadan önce

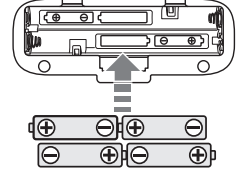
2. Pil Takma ve Değişirme

1. Ünitenin arkasındaki pil kapağını açın.

Kalem gibi sert bir nesne kullanılabilir.



2. Pilleri, kutupları pil kapağının içinde belirtilen şekilde doğru yerleşecek şekilde takın.




3. Pil kapağını kapatın.

Pil Ömrü ve Pilin Değişirilmesi

■ Yaklaşık 6 ay (AAA alkalin piller bir gün içinde 23°C oda sıcaklığında dört ölçüm, dört veri aktarımı ve dört kişi için kullanıldığında)

• Üniteyle birlikte verilen piller yalnızca deneme amaçlıdır, bu nedenle ömürleri daha kısa olabilir.


■ Ekranda boş pil sembolü görüldüğünde, dört pilin tamamını yenileriyle değiştirin.

- Dört pilin tamamını (aynı türde) yeni pillerle aynı anda değiştirin.
- Düşük pil sembolü  yanıp söndüğünde, pillerin hemen yenileriyle değiştirilmesi önerilir.

■ Pilleri, üniteyi kapattıktan sonra değiştirin.

- Üniteye depolanmış kişisel veriler, piller çıkarılsa bile hafızada kalır.
- Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.

■ Piller değiştirildiğinde, ölçüm birimi, saat ve tarihi sıfırlamanız gerekir. (Bkz. Bölüm 4.)

- "OMRON connect" uygulamasıyla daha önce eşleştirme yaptıysanız, bu uygulamayla iletişim kurmak için  düğmesine bastığınızda tarih ve saat otomatik olarak ayarlanır.

Boş Pil sembolü



Güç KAPATMA İşlevi Hakkında

■ Gücü kapatmak için düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).

■ Aşağıdaki durumlarda güç otomatik olarak kapanır.

- "Err" ifadesi gösterildikten 10 saniye sonra.
- "0,0 kg" ifadesi gösterildiğinde ünite 1 dakika boyunca kullanılmamışsa.
- Ünite 3 dakika boyunca kullanılmamışsa.



Üniteyi kullanmadan önce

3. Üniteyi Akıllı Cihazınızla Eşleştirme

1. Akıllı cihazınızın Bluetooth özelliğini etkinleştirin.
2. “OMRON connect” uygulamasını cihazınıza indirip yükleyin.

Aşağıdaki 2 yöntemden birini seçebilirsiniz.

■ Aşağıdaki adrese erişmek için QR kodunu tarayın.



omronconnect.com/setup

QR kodu

■ “App Store” veya “Google Play” mağazasında “OMRON connect” uygulamasını arayın.



3. Akıllı cihazınızda uygulamayı açıp kurulum ve eşleştirme talimatlarını izleyin.

“OMRON connect” uygulamanız zaten varsa şuraya gidin:

Menü>Cihaz>Cihaz Ekle

NOTLAR

- Bir akıllı cihaz yalnızca bir kullanıcının verilerini yönetir.
- “OMRON connect” dışında bir uygulama kullanılırsa, veriler doğru şekilde aktarılmayabilir.
- Ayrıntılar için lütfen uygulamanın içindeki kullanım yöntemi ve kullanım talimatlarını okuyun.

TR

4. Ölçüm Birimini, Tarihi ve Saati Ayarlama

İlk kez ölçüm yapmadan önce veya pilleri değiştirdikten sonra ölçüm birimi, tarih ve saatin ayarlanması gerekir.

- Tarih ve saat ayarı "OMRON connect" uygulamasından da yapılabilir.

1. Gücü açmak için düğmesine basın.



Ekranda "kg&cm" ifadesi yanıp söner.


2. Ölçüm birimini ayarlayın.

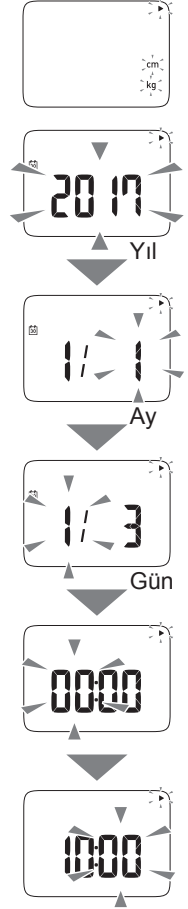
Ayarlamak için  düğmesine, onaylamak için de  düğmesine basın.

- Varsayılan ölçüm birimi "kg & cm" birimidir.
- Ölçüm birimini "lb & inç" veya "st-lb & inç" şeklinde ayarlayabilirsiniz.

3. Üniteyi doğru tarih ve saate ayarlayın.


Ayarlamak için  düğmesine, onaylamak için de  düğmesine basın.

- Yıl ayarı aralığı: 2017 - 2045.
- Saat 24 saatlik sistemdir.
- Yıl, gün, saat ve dakikayı ayarlarken, 10'luk artışlarla hızlıca ilerlemek için  düğmesini basılı tutun.



Ölçüm birimi, yıl, ay, gün, saat ve dakika ayarlarının tümü bu sırayla görüntüledikten sonra güç otomatik olarak kapanır.

NOTLAR

- Ayar sırasında herhangi bir hata yapılırsa,  düğmesine basarak gücü kapatın ve "Adım 1" den yeniden başlayın.
- Ünite 3 dakika boyunca kullanılmazsa güç kapanır. Ölçüm birimi, tarih ve saati bir kez daha ayarlayın.
- Ölçüm birimi, tarih veya saati değiştirmek için pilleri çıkarın ve en az 20 saniye bekleyin. Ardından pilleri takıp yeniden sıfırlayın.

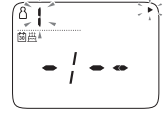
5. Kişisel Verileri Kaydetme

Vücut kompozisyonunun ölçülmesi için kişisel bilgilerinizin (doğum tarihi, cinsiyet, boy) kaydedilmesi gerekir. 4 kişiye kadar kayıtlı veriler saklanabilir.

- Kişisel veriler "OMRON connect" uygulamasından da kaydedilebilir.

1. Gücü açmak için düğmesine basın.

Güç açılır. "1" kişisel numarası yanıp söner. Doğum tarihi (- / -) görüntülenir.




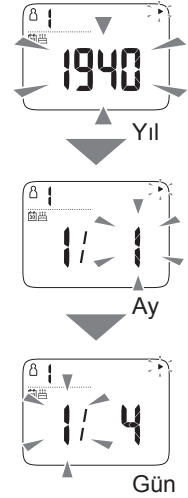
2. Kişisel numaranızı seçip onaylayın.

Kişisel numaranızı seçmek için  düğmesine, onaylamak için  düğmesine basın.





3. Doğum tarihini ayarlayın.

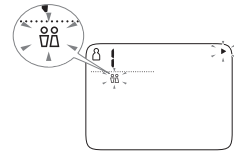
Doğum tarihini ayarlamak için  düğmesine, onaylamak için de  düğmesine basın.

- Yıl ayarı aralığı: 1900 - 2045
- Yıl ve günü ayarlarken, 10'luk artışlarla hızlıca ilerlemek için  düğmesini basılı tutun.




4. Cinsiyeti ayarlayın

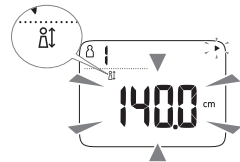
 düğmesine basarak cinsiyeti  (ERKEK) veya  (KADIN) olarak ayarlayın ve  düğmesine basarak onaylayın.



5. Boyu ayarlayın.

Boyu ayarlamak için  düğmesine, onaylamak için  düğmesine basın.

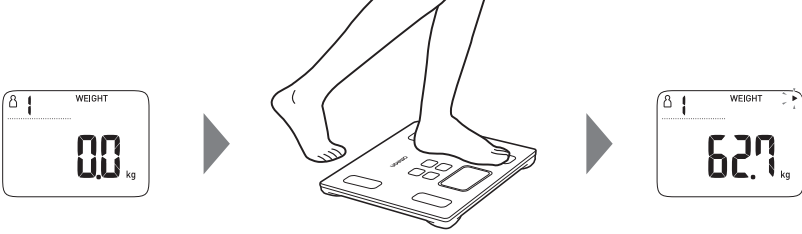
- 10 cm'lik (veya 1 inç) artışlarla hızlıca ilerlemek için sürekli basın.
- Tüm ayarlar onaylamanız için görüntüledikten sonra, ekranda "0,0 kg" görüntülenir.



6. “0,0 kg” ifadesi gösterildiğinde ölçüm yapmak için üniteye çıkın.

Vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonu verileri, otomatik tanımayı desteklemek üzere üniteye kaydedilir.

Bir süre sonra, ölçüm sonuçları aşağıdaki gibi gösterilir.



7. Ölçüm sonuçları gösterildikten sonra üniteden inin.

Kişisel veri kaydı tamamlanır.

8. Gücü kapatmak için **ON/OFF** düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).

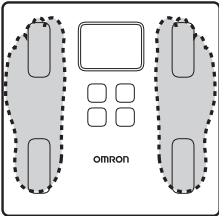
Yeni kişisel veriler eklemek için “Adım 1”den başlayın.

Kullanım talimatları

6. Doğru Ölçüm Yapma

6.1 Ölçüm sırasında doğru duruşlar

Üniteye çıplak ayakla çıkın.
Taban çukurlarınızı ünitenin merkezine yerleştirin.



Not

- Üniteye çorap veya ayakkabıyla çıkılması, hatalı ölçüm yapılmasına neden olabilir.



Ölçüm sırasında dizlerinizi bükmeyin.

Sert ve düz bir zeminde ölçüm yapın.

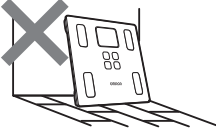
Not

- Mat veya halı gibi yastıklı bir zemin, hatalı ölçüm yapılmasına neden olabilir.

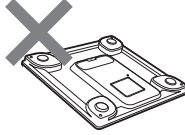
6.2 “0 kg düzeltme” hakkında (Saklama ikazı)

Ünite kullanımda olmadığında doğruluğu düzenli aralıklarla otomatik olarak düzeltilir.

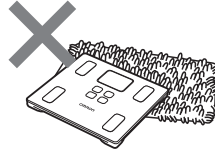
- Ünite aşağıda gösterildiği gibi yerleştirilirse, bu doğruluk düzeltme işlevi çalışmaz; ölçüm yapmadan önce “0 kg düzeltme” özelliğini uygulayın.



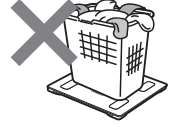
Ünite duvara veya başka nesnelere yaslanmışsa



Ünite baş aşağı yerleştirilmişse



Ünite bir nesne üzerine yerleştirilmişse





Ünite üzerine bir nesne yerleştirilmişse

6.3 “0 kg düzeltme” özelliğini uygulama

1. Üniteyi sert ve düz bir zemine yerleştirin.

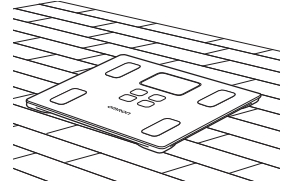
2. Gücü açmak için  düğmesine basın.

3. Kişisel numaranızı veya “00” ögesini seçin.

 düğmesiyle kişisel numaranızı veya “00” ögesini seçin ve ardından  düğmesine basarak onaylayın.

4. Ekranda “0,0 kg” gösterildiğinde,  düğmesine basarak (2 saniye veya daha uzun) gücü kapatın.

Bunun yapılması “0 kg düzeltme” işlemini tamamlar. 5 saniye bekleddikten sonra ölçüm yapın.



Kullanım talimatları

7. Ölçüm Yapma

Kişi ünitenin üzerine çıktığında, ünite açılarak kişisel numarayı otomatik olarak tanır ve ölçümü başlatır.

Aşağıdaki durumlarda yanlış kişisel numara gösterilebilir.

- Benzer vücut türüne ve vücut ağırlığına sahip kullanıcılar ölçüldüğünde.
- Son ölçümden sonra vücut ağırlığınız değiştiğinde.



A 62,3 kg



B 62,7 kg



C 62 kg



no 1



...



no 3

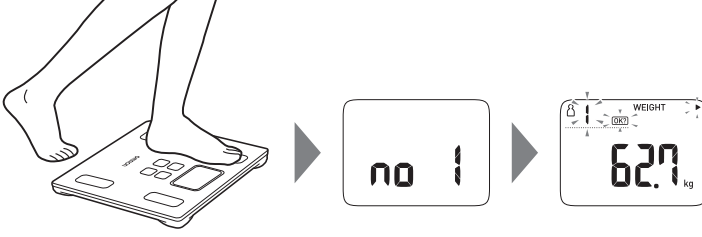
30 gün sonra

Hatalı tanıma devam ederse, ölçüm yapmak için kişisel numaranızı seçin. (Bkz. Bölüm 9.)

TR

1. Ünitenin gücü kapalıyken ölçüm yapın.

Ünitenin üzerine çıktığınızda güç otomatik olarak açılır.



2. Kişisel numara ve ölçüm sonuçları gösterildiğinde, ölçüm tamamlanır.

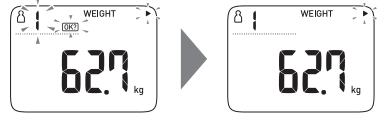
Üniteden inin.

3. Kişisel numaranızı onaylayın.

■ Kişisel numaranız doğruysa...

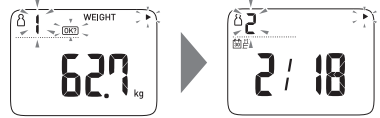
Kişisel numaranızı onaylamak için **SET** düğmesine basın. **OK?** ögesi kaybolur.

OK? yanıp sönerken gücü kapatsanız bile, ölçüm değeri ekranda gösterilen kişisel numarayla ilişkilendirilerek sonuçlar üniteye kaydedilir.



■ Kişisel numaranız yanlışsa...

Güç kapanmadan önce, **▶** düğmesiyle kişisel numaranızı seçin ve ardından **SET** düğmesine basarak onaylayın.



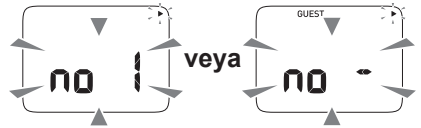
■ Kişisel numaranızı hatalı onayladıysanız...

Güç kapanmadan önce, kişisel numaranızı yeniden seçebilmek için **SET** düğmesine basın.

Ekranda "no 1" - "no 4" arasında bir değer yanıp sönerken veya MİSAFİR ifadesi gösteriliyorsa, kişisel verileriniz üniteye kaydedilmemiştir.


Kişisel verilerinizi kaydedin.

Misafir Modu'nu da kullanabilirsiniz.



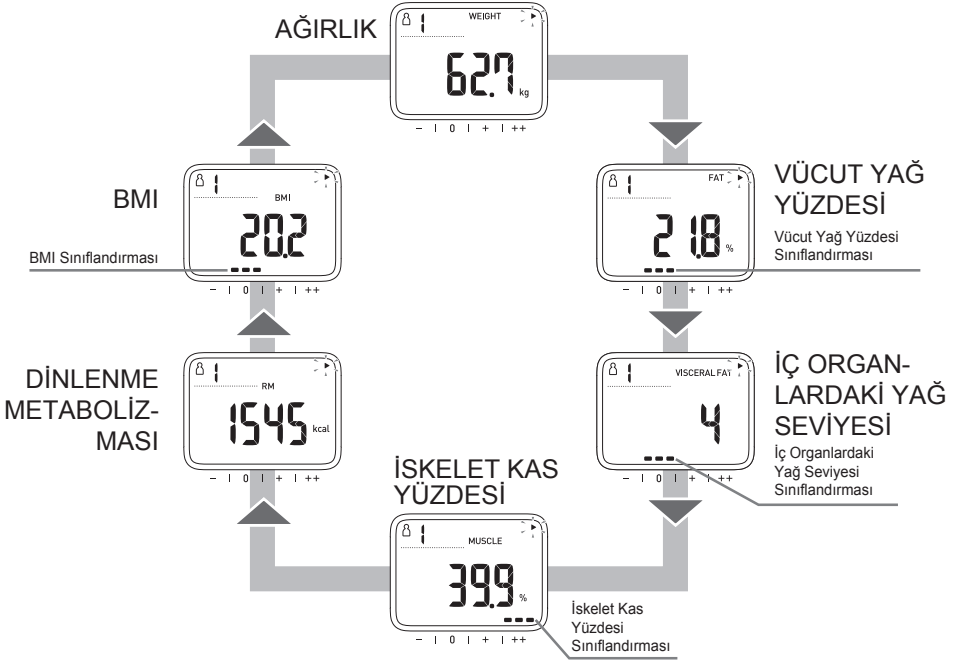
4. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.

Sonuç ekranını aşağıda gösterildiği gibi otomatik olarak döndürülür.

Kişisel numaranızı onayladıktan sonra,  düğmesiyle görüntülemek istediğiniz bir ölçüm sonucuna geçebilirsiniz.

Not

- Vücut Yağ Yüzdesini, İç Organlardaki Yağ Seviyesini, İskelet Kas Yüzdesini ve BMI sınıflandırma göstergesini ölçümün kılavuzu olarak kullanın.
- Ölçüm sonuçlarınızı daha iyi anlamak için Bölüm 17 ve 18'deki bilgilere ve diyagramlara bakın.



5. Gücü kapatmak için düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).

Ünite 3 dakika boyunca kullanılmazsa güç kapanır.

Hafıza İşlevinin Kullanılması

8. Ölçüm Sonuçlarını Akıllı Cihazınızda Görüntüleme

TR

Ölçüm sonuçlarınızı görüntülemek için "OMRON connect" uygulamasındaki talimatları izleyin.

Bundan sonra, kilo ve vücut kompozisyon parametrelerinizin değişimlerini akıllı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Not

- Akıllı cihazınızda "OMRON connect" uygulaması yüklü olmalıdır. (Bkz. Bölüm 3.)

Gerektiğinde

9. Kişisel Numaranızı Seçme ve Ölçüm Yapma

Kişisel numaranız sıklıkla tanınmıyorsa, aşağıdaki gibi kişisel numaranızı seçip ölçüm yapabilirsiniz.

1. Gücü açmak için **ON/OFF** düğmesine basın.

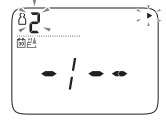
Güç açılır. "1" kişisel numarası yanıp söner.



2. Kişisel numaranızı seçin.

▶ düğmesiyle kişisel numaranızı seçin.

Doğum tarihi (- / - -) gösterildiğinde,
Kişisel numaranıza kişisel verileriniz kaydedilmemiştir.
Kişisel verilerinizi kaydedin. (Bkz. Bölüm 5.)



3. Kişisel numaranızı onaylamak için **SET** düğmesine basın.

"0,0 kg" gösterilir.

4. "0,0 kg" gösterildiğinde ölçüm yapın.

Ünitenin üstüne çıkın.



5. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.

Sonuç ekranı otomatik olarak döndürülür.

6. Gücü kapatmak için **ON/OFF** düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).

Ünite 3 dakika boyunca kullanılmazsa güç kapanır.

10. Misafir Modu (Kaydedilmeyen Mod)

Bu mod kullanıldığında ölçüm sonuçlarınız kaydedilmez.

1. Gücü açmak için düğmesine basın.

Güç açılır. "1" kişisel numarası yanıp söner.



2. "0_" ögesini seçip onaylayın.


 düğmesiyle "MİSAFİR" ögesini seçip  düğmesine basarak onaylayın.

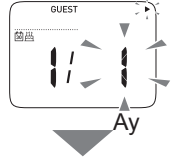


3. Kişisel verileri girin.





3.1 Doğum tarihini ayarlayın

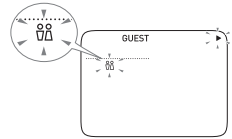
Doğum tarihini ayarlamak için  düğmesine, onaylamak için de  düğmesine basın.

- Yıl ayarı aralığı: 1900 - 2045.
- Yıl ve günü ayarlarken, 10'luk artışlarla hızlıca ilerlemek için  düğmesini basılı tutun.




3.2 Cinsiyeti ayarlayın

 düğmesine basarak cinsiyeti  (ERKEK) veya  (KADIN) olarak ayarlayın ve  düğmesine basarak onaylayın.



3.3 Boyu ayarlayın

Boyu ayarlamak için  düğmesine, onaylamak için de  düğmesine basın.

- 10 cm'lik (1 inç) artışlarla hızlıca ilerlemek için sürekli basın.



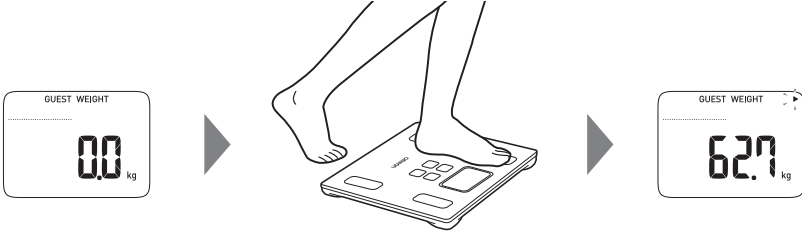
TR

Tüm ayarlar onaylamanız için görüntüledikten sonra, ekranda "0,0 kg" görüntülenir.

"0,0 kg" ifadesi gösterildikten sonra ünite 1 dakika boyunca kullanılmazsa güç kapanır.

4. “0,0 kg” gösterildiğinde ölçümü başlatın.

Ünitenin üstüne çıkın.



5. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.

Sonuç ekranı otomatik olarak döndürülür.

6. Gücü kapatmak için düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).

Ünite 3 dakika boyunca kullanılmazsa güç kapanır.

Gerektiğinde

11. Sadece Ağırlığı Ölçme

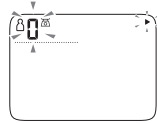
Bu mod kullanıldığında ölçüm sonucu kaydedilmez.

1. Gücü açmak için düğmesine basın.

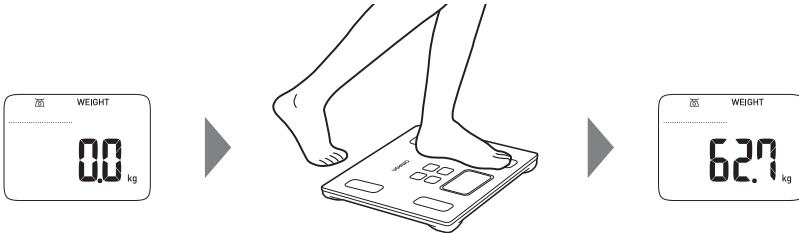
Güç açılır. “1” kişisel numarası yanıp söner.

2. “0.0” ögesini seçip onaylayın.

 düğmesiyle “0.0” ögesini seçip  düğmesine basarak onaylayın.



3. Ekranda “0.0 kg” görüntülediğinde ünitenin üstüne çıkın.



4. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.

Ağırlığınız ekranda görüntülenir ve ölçümün tamamlandığını belirtmek üzere yanıp söner.

5. Gücü kapatmak için düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).

Ünite 3 dakika boyunca kullanılmazsa güç kapanır.

12. Kişisel Verilerinizi Değiştirme veya Silme

1. Gücü açmak için **ON/OFF** düğmesine basın.

Güç açılır. "1" kişisel numarası yanıp söner.



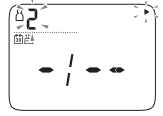
2. Kişisel numaranızı seçin

Kişisel numara seçmek için **▶** düğmesine basın.



Doğum tarihi (- / -) gösterildiğinde,

Kişisel numaranıza kişisel verileriniz kaydedilmez.
Kişisel verilerinizi kaydedin. (Bkz. Bölüm 5.)



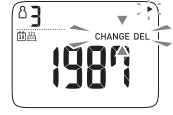
3. Kişisel numarayı onaylamak için **SET** düğmesine basın.

"0,0 kg" gösterilir.



4. **SET** düğmesine basın.

"DEĞİŞTİR" ve "SİL" ifadeleri yanıp söner.



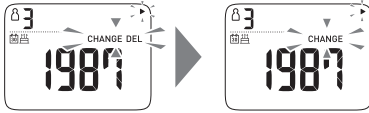
5. Kişisel veriler için "DEĞİŞTİR" veya "SİL" seçeneğini belirleyin

- Kişisel veriler değiştirilse bile, ölçüm sonuçları değiştirilmez veya silinmez. Başka bir kişinin kullandığı kişisel numarayı kullanırken, kişisel verileri silin ve ardından kişisel verileri yeniden kaydedin.

Kişisel verilerinizi değiştirme

(Ölçüm sonuçları silinmez)

1. "DEĞİŞTİR" öğesini seçmek için **▶** düğmesine basın



2. **SET** düğmesine basın

Yıl yanıp söner.



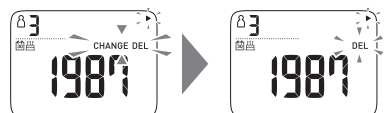
3. Bölüm 5'teki Adım 3 ~ Adım 5'e bakarak "doğum tarihi", "cinsiyet" ve "boy" değerlerini değiştirin.

- Herhangi bir değişikliği işlemin ortasında değiştirmek için, **ON/OFF** düğmesine basarak (2 saniye veya daha uzun) gücü kapatın.
- Aktarılmayan ölçüm sonuçları değiştirilmez.

Kişisel verilerinizi silme

(Ölçüm sonuçları da silinir)

1. "SİL" öğesini seçmek için **▶** düğmesine basın

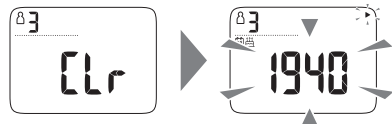


2. **SET** düğmesine basın

OK? yanıp söner.



3. **SET** düğmesine tekrar basın



Gerektiğinde

13. İletişim Ayarını Silme

“OMRON connect” uygulamasının kullanımını durdurmak veya iletişim ayarlarını akıllı cihazınızdan silmek isterseniz lütfen aşağıdaki işlemleri yapın. Üniteye kaydedilmiş tüm ayarlar silinir.

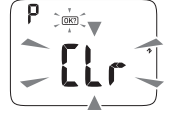
1. düğmesini 2 saniyeden uzun süre basılı tutun.

“P” ve Bluetooth sembolü yanıp söner.



2. düğmesini tekrar 2 saniyeden uzun süre basılı tutun.

“OK?” ve “CLR” yanıp söner.



3. Onaylamak için düğmesine basın.

“CLR” ifadesi gösterildikten sonra ünite 10 saniye boyunca kullanılmazsa güç kapanır.



Gerektiğinde

14. Bakım ve Saklama

Ünitenin Temizlenmesi









- Üniteyi daima kullanmadan önce temizleyin.
- Üniteyi yumuşak ve kuru bir bezle silin. Gerekirse, su ya da deterjanla ıslatılmış bir bez kullanın; üniteyi silmeden önce bezi iyice sıkın ve sildikten sonra kuru bir bezle silin.
- Üniteyi temizlemek için benzen, tiner veya uçucu çözücüler kullanmayın.
- Üniteyi suyla yıkamayın.



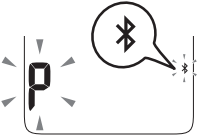

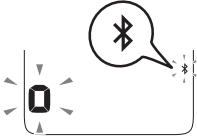



Bakım ve Saklama

- Üniteyi aşağıdaki koşullara maruz kalacağı ortamlarda saklamayın:
 - Rutubet veya suyun ünitenin içine girebileceği nemli ortamlar
 - Yüksek sıcaklık, doğrudan güneş ışığı ya da toza maruz kalacağı alanlar
 - Ani darbe veya sarsıntı riskinin olduğu alanlar
 - Aşındırıcı gazların ya da kimyasalların depolandığı alanlar.
- Hiçbir koşulda kendi kendinize onarım yapmayın. Bu ürün, üretim sırasında kalibre edilmiştir. Ölçümlerin doğruluğundan şüphe etmeniz durumunda lütfen yetkili OMRON distribütörünüze başvurun. Doğru çalışma ve hassasiyetten emin olmak için, genel olarak cihazın 2 yılda bir kontrol ettirilmesi önerilir.

15. Sorun Giderme

Ölçüm sırasında aşağıdaki sorunlardan herhangi biri oluşursa, öncelikle 30 cm mesafede başka bir elektrikli cihazın bulunmadığından emin olun. Sorun devam ederse aşağıdaki tabloya bakın.

Hata Göstergesi	Neden	Çözüm
	Vücut kompozisyonu ölçümü sırasında üniteden indiriniz.	Vücut kompozisyonu ölçümü tamamlanmadan üniteden inmeyin. (Bkz. Bölüm 6.)
	Ayak tabanlarınız elektrotlarla tam olarak temas etmiyor.	Ölçüm yaparken, ayak tabanlarınızı elektrotlara sıkıca yerleştirerek ünite üzerinde doğru şekilde durduğunuzdan emin olun. (Bkz. Bölüm 6.)
	Ölçüm için duruşunuz hatalı, ayak tabanlarınız elektrotlarla tam olarak temas etmiyor veya ayak tabanlarınız kuru.	Dizleriniz ve sırtınız dik bir şekilde durun. Ayaklarınızı elektrotların üzerine sıkıca yerleştirin ve ölçüm sırasında ayaklarınızı hareket ettirmeyin. (Bkz. Bölüm 6.) Ayak tabanlarınızı nemli bir havluyla hafifçe ıslatın ve tekrar deneyin.
	Tarih ve saatin ayarlanmasının ardından ekran otomatik olarak kapanmadan önce üniteye dokunuldu veya ünite kullanıldı.	Pili çıkarın ve yeniden takın. “Üniteyi Akıllı Cihazınızla Eşleyin” seçeneğinden cihazı yeniden başlatın. (Bkz. Bölüm 3.) • Tarih ve saat gösterildiğinde, güç otomatik olarak kapanana kadar lütfen üniteyi gözetimsiz bırakın.
	Cihaz hatası.	Pili çıkarın ve yeniden takın. Bu tamamlandıktan sonra lütfen cihazı yeniden başlatın. Hata gösterilmeye devam ederse, OMRON servis temsilcisine başvurun.
	İletişim hatası.	Gücü kapatın ve yeniden iletişim kurmayı deneyin. Bu hata yeniden gösterilirse, OMRON servis temsilcisine başvurun.
	Ölçüm sırasında hareket ettiniz.	Ölçüm sırasında hareketsiz durun.
	Vücut ağırlığınız ölçülebilir aralığın dışında.	
	İletişim hatası.	Akıllı cihazınızın ekranını onaylayın ve “OMRON connect” uygulamasındaki talimatları izleyin. “OMRON connect” uygulamasındaki “Yardım” bölümüne bakın.
	Piller azaldı.	Pillerin tamamen boşalmadan önce yenileriyle değiştirilmesi önerilir. (Bkz. Bölüm 2.)
	Piller bitti.	Pilleri değiştirin. (Bkz. Bölüm 2.)

Sorun	Neden	Çözüm
 <p>yanıp sönüyor</p>	24-29 ölçüm sonucu seti depolandı.	Ölçüm sonuçlarını “OMRON connect” uygulamasına aktardığınızda sembol kaybolur.
	30 ölçüm sonucu seti depolandı.	Bu sayı 30’u aşarsa, en eski sonuçlar silinir. Ölçüm sonuçlarını “OMRON connect” uygulamasına aktardığınızda sembol kaybolur.
	Bluetooth düğmesini 2 saniyeden uzun süre basılı tutunuz.	Ünitenizi akıllı cihazınızla eşleştirdiğinizde bu uyarı gösterilir. “OMRON connect” uygulamasındaki talimatları izleyin. Eşleştirmeyi durdurmak için  düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).
	Bluetooth düğmesine bastınız.	Veriler akıllı cihazınıza aktarıldığında bu uyarı gösterilir. “OMRON connect” uygulamasındaki talimatları izleyin. Aktarımı durdurmak için  düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).
	“P” ve Bluetooth sembolü yanıp sönerken Bluetooth düğmesini 2 saniyeden uzun süre basılı tutunuz.	İletişim ayarını sildiğinizde bu uyarı gösterilir. (Bkz. Bölüm 13.) İşlemi durdurmak için  düğmesine basın (2 saniye veya daha uzun).
Gücü açsanız bile hiçbir şey görüntülenmiyor. Ünitenin üzerine çıksanız bile hiçbir şey görüntülenmiyor.	Pil takılmadı.	Pilleri takın.
	Piller yanlış yönde takıldı.	Pilleri doğru yönde takın.
	Piller bitmiş.	Dört pili yenileriyle değiştirin.
Pilleri değiştirdikten sonra, ünitenin üzerine çıkıldığında hiçbir şey gösterilmiyor.	Pilleri değiştirdikten sonra ölçüm birimi, tarih ve saat ayarını yapmadınız.	Ölçüm birimi, tarih ve saati ayarlayın. (Bkz. Bölüm 4.)
	Vücut ağırlığınız çok düşük. (12 kg’dan az.)	Ölçüm yapmadan önce kişisel numara seçin.
Bazı sonuçlar için “-----” gösteriliyor.	Kayıtlı veriler veya vücut kompozisyonu değerleri, ölçülebilir aralığın dışında.	Doğum tarihi, cinsiyet ve boy ayarlarının doğru olup olmadığını kontrol edin. Bu ayarlar doğru olsa bile, görüntülenebilir ya da desteklenen yaş aralığının dışında olmaları durumunda “-----” görüntülenir.

Sorun	Neden	Çözüm
Ölçüm sonucu gerçek sonuçtan daha yüksek veya düşük. Sonuçlar her ölçümde büyük farklılık gösteriyor.	Ölçüm sırasında duruşunuz yanlış.	Doğru bir duruşla ölçüm yapın.
	Halı veya dolgu bir zemin üzerinde ya da düz olmayan bir zeminde ölçüm yapıyorsunuz.	Sert ve düz bir zeminde ölçüm yapın.
	Ayak tabanlarınız ve vücudunuz soğuk olduğu için kan dolaşımını bozuyor.	Ölçüm yapmadan önce kan dolaşımının normale dönmesi için vücudunuzu ısıtın.
	Ayak elektrotları çok soğuk.	Ölçüm yapmadan önce üniteyi bir süre için sıcak bir odada bırakın.
	Ayak tabanlarınız kuru.	Ölçüm yapmadan önce ayak tabanlarınızı nemli bir havluyla hafifçe ıslatın.
	"0 kg düzeltme" doğru şekilde uygulanmadı.	"0 kg düzeltme" özelliğini uygulayın. (Bkz. Bölüm 6,3.)
Doğru şekilde tanınmadınız.	Son ölçümden bu yana vücut ağırlığınız büyük ölçüde değişti.	Ölçüm yapmadan önce kişisel numara seçin. (Bkz. Bölüm 9.)
	Vücut tipiniz kayıtlı başka bir kişiye benziyor.	
	Başka bir kullanıcının ölçüm sonuçları kaydedildi.	
Vücut kompozisyonunu ölçmek istiyorsunuz, ancak yalnızca vücut ağırlığı görüntüleniyor.	Kişisel numara veya MİSAFİR seçilmedi. (Kişisel numara veya MİSAFİR görüntülenmiyor.)	Ölçüm yapmadan önce kişisel numara veya MİSAFİR ögesini seçin.
Düğme yanıt vermiyor.	Ünitenin üzerindeyken bir düğmeye bastınız.	Ünitenin üzerinden inin ve sonra bir düğmeye basın.
	Düğme ıslak veya kirlenmiş.	Ölçüm yapmadan önce suyu veya lekeyi silerek temizleyin.
	Aynı anda iki veya daha fazla düğmeye bastınız.	Aynı anda yalnızca bir düğmeye basın.
Hiçbir işlem yapmamanıza rağmen güç kapanıyor.	"Güç KAPATMA İşlevi Hakkında" bölümüne bakın. (Bkz. Bölüm 2.)	
Veri gönderme hatası	"OMRON connect" uygulamasındaki "Yardım" bölümüne bakın.	

16. Teknik Veriler

Ürün Kategorisi	Vücut Kompozisyonu Analiz Aletleri	
Ürün Açıklaması	Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti	
Model (kod)	VIVA (HBF-222T-EBK)	
Ekran*	Vücut Ağırlığı:	0,1 kg'lık artışlarla 2,0 - 150,0 kg arası (0,2 lb'lik artışlarla 4,4 - 330,0 lb arası) (0,2 lb'lik artışlarla 0 st 4,4 lb - 23 st 8,0 lb arası)
	Vücut Yağ yüzdesi:	%0,1'lik artışlarla %5,0 - 60,0 arası
	İskelet Kas yüzdesi:	%0,1'lik artışlarla %5,0 - 50,0 arası
	BMI:	0,1'lik artışlarla 7,0 - 90,0 arası
	Dinlenme Metabolizması:	1 kcal'lik artışlarla 385 - 3999 kcal arası
	İç Organlardaki Yağ Seviyesi:	1 seviyelik artışlarla 30 seviye
	Vücut yağ yüzdesi, İskelet kas yüzdesi ve BMI sınıflandırması:	- (Düşük) / 0 (Normal) / + (Yüksek) / ++ (Çok Yüksek) 4 seviye
	İç organlardaki yağ seviyesi sınıflandırması:	0 (Normal) / + (Yüksek) / ++ (Çok Yüksek) 3 seviye
	* Vücut yağ yüzdesi ve Vücut yağ yüzdesi sınıflandırması için yaş aralığı	10 - 80 yaşdır.
	* İskelet Kası yüzdesi, İskelet Kası yüzde sınıflandırması, İç Organlardaki Yağ seviyesi, İç Organlardaki Yağ seviyesi sınıflandırması, ve Dinlenme Metabolizması için aralık	18 - 80 yaşdır.
Aktarım Protokolü	Bluetooth® düşük enerji teknolojisi	
Kablosuz iletişim	Frekans aralığı:	2,4 GHz (2400 - 2483,5 MHz)
	Modülasyon:	GFSK
	Etkili yayılan güç:	<20 dBm
Ayar Öğeleri*	Aşağıdaki bilgiler 4 kişiye kadar saklanabilir.	
	Ölçüm birimi	kg ve cm / lb ve inç / st-lb ve inç
	Doğum tarihi	1 Ocak 1900 - 31 Aralık 2045 arası
	Cinsiyet	Erkek / Kadın
	Boy	0,5 cm'lik artışlarla 100,0 - 199,5 cm (1/4" artışlarla 3' 4" - 6' 6 1/2")
	* Kişinin boyu 100,0 cm'den az veya 199,5 cm'den fazlaysa: BMI ve vücut kompozisyon ölçümü sonuçları referans amaçlıdır.	
Ağırlık Hassasiyeti	2,0 kg - 40,0 kg: ± 0,4 kg (4,4 lb - 88,2 lb: ± 0,88 lb) (4,4 lb - 6 st 4,2 lb: ± 0,88 lb)	
	40,0 kg - 150,0 kg: ± %1 (88,2 lb - 330,0 lb: ± %1) (6 st 4,2 lb - 23 st 8,0 lb: ± %1)	
Hassasiyet (S.E.E.)	Vücut Yağ yüzdesi:	%3,5
	İskelet Kas yüzdesi:	%3,5
	İç Organlardaki Yağ Seviyesi:	3 seviye

Dayanıklılık Süresi	5 yıl
IP Sınıflandırması	IP21* * IP sınıflandırması, IEC 60529 gereğince muhafazaların sağladığı koruma dereceleridir. Bu cihaz, parmak gibi 12,5 mm çapında katı yabancı cisimlere karşı korumalıdır. Bu cihaz, normal çalışma sırasında sorunlara yol açabilecek, dikey olarak düşen su damllarına karşı korumalıdır.
Güç Kaynağı	4 AAA alkalin pil (LR03)
Pil Ömrü	Yaklaşık 6 ay (AAA alkalin piller bir gün içinde 23°C oda sıcaklığında dört ölçüm, dört veri aktarımı ve dört kişi için kullanıldığında)
Çalışma Sıcaklığı/ Nem/Hava Basıncı	+5°C - +40°C, %30 - %85 bağıl nem (yoğunlaşmayan), 860 hPa - 1060 hPa
Saklama ve Taşıma Sıcaklığı/Nem/ Hava Basıncı	-20°C - +60°C, %10 - %95 bağıl nem (yoğunlaşmayan), 860 hPa - 1060 hPa
Ağırlık	Yaklaşık 1.6 kg (piller dahil)
Dış Boyutlar	Yaklaşık 285 (G) × 28 (Y) × 280 (D) mm (Yaklaşık 11 1/5" (G) × 1 1/10" (Y) × 11" (D))
İçindekiler	Vücut kompozisyonu monitörü, 4 AAA alkalin pil (LR03), kurulum talimatları, talimat kılavuzu

Not

- Önceden haber verilmeksizin teknik değişiklik yapılabilir.
- Lütfen bu cihazla ilişkili olarak meydana gelmiş tüm ciddi olayları üreticiye ve yerleşik olarak bulunduğunuz Üye Devletin yetkili makamına rapor edin.

CE 0197 UK
CA 0086



Bu ürün, lisanssız ISM bandı üzerinde 2,4 GHz'de çalışır. Bu Ürünün mikrodalga ve kablosuz LAN gibi bu Ürünle aynı frekans bandında çalışan başka kablosuz cihazların çevresinde kullanılması durumunda, bu Ürün ile bu tür cihazlar arasında girişim oluşabilir. Böyle bir girişim oluşursa, lütfen diğer cihazların çalışmasını durdurun veya bu Ürünü kullanmadan önce yerini değiştirin ya da bu Ürünü diğer kablosuz cihazların yakınında kullanmayın.



Bluetooth® sözcük markası ve logoları, Bluetooth SIG, Inc. şirketinin tescilli ticari markalarıdır ve bu markaların OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. tarafından kullanımı lisansa tabidir.

İşbu belgeyle OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., VIVA (HBF-222T-EBK) radyo ekipman türünün 2014/53/EU Direktifi ile uyumlu olduğunu beyan eder.

AB uygunluk beyanının tam metni şu internet adresinde bulunabilir: www.omron-healthcare.com.

Apple ve Apple logosu, Apple Inc., şirketinin ABD ve diğer ülkelerde tescillenmiş ticari markalarıdır. App Store, Apple Inc. şirketinin bir hizmet markasıdır.

Android ve Google Play logosu, Google Inc. şirketinin ticari markalarıdır.

Elektromanyetik Uyumluluk (EMC) ile ilgili önemli bilgiler

OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. tarafından üretilen HBF-222T-EBK, EN60601-1-2:2015 Elektromanyetik Uyumluluk (EMC) standardına uygundur. Bu EMC standardına uygun diğer belgeler OMRON HEALTHCARE EUROPE şirketinin bu talimat kılavuzunda belirtilen adresinde veya www.omron-healthcare.com sayfasında mevcuttur. HBF-222T-EBK için web sitesindeki EMC bilgilerine başvurun.

Garanti

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. satın alma tarihinden itibaren 3 yıllık bir garanti sunmaktadır. Pil, ambalaj ve/veya yanlış kullanım sonucunda meydana gelen müşteri kaynaklı hasarlar (düşürme ya da yanlış kullanım) garanti kapsamında değildir. İlgili ürünler yalnızca orijinal fatura / fiş ile birlikte teslim edildiğinde değiştirilir.

Bu Ürünün uygun şekilde bertaraf edilmesi (Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atıkları)



Ürün üzerinde ve belgelerde bulunan bu işaret, kullanım ömrü sona erdiğinde cihazın diğer ev atıklarıyla birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Atıkların denetimsiz şekilde elden çıkarılması sonucunda çevre ya da insan sağlığının tehlikeye girmesini önlemek için lütfen bu cihazı diğer atıklardan ayırınız ve malzemelerin tekrar kullanılmasını desteklemek üzere geri dönüşüme tabi tutunuz.

Ev kullanıcıları, çevre açısından güvenli şekilde geri dönüşüm yapılması amacıyla bu cihazı teslim edecekleri yer hakkında ayrıntılı bilgi almak için ürünü satın aldıkları satıcıya ya da yerel makamlara başvurmalıdır.

İşyerleri, tedarikçileri ile temasa geçmelidir ve satın alma sözleşmesinin koşullarını kontrol etmelidir. Bu ürün diğer ticari atıklarla karıştırılmamalıdır.

Bu ürün herhangi bir tehlikeli madde içermemektedir.

Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.

Modele bağlı olarak ürünün üzerinde, ürün satış ambalajında veya IM üzerinde bulunabilen sembollerin açıklaması.

	Uygulanan parça - BF Tipi Elektrik çarpmasına karşı koruma derecesi (kaçak akım)		Sıcaklık sınırlaması
IP XX	IEC 60529 tarafından sağlanan giriş koruma derecesi		Nem sınırlaması
CE	CE İşareti		Atmosfer basıncı sınırlaması
EAC	Avrasya Uyumluluğu sembolü		Doğrudan akım
	Kullanıcının kullanım talimatlarına başvurması gerekiyor		Bu ürün kalp pili, yapay kalp, akciğer veya diğer elektronik yaşam destek sistemleri gibi tıbbi implantları olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
MD	Tıbbi Cihaz		Üretim Tarihi
UKCA	UKCA İşareti	UDI	Benzersiz cihaz tanımlayıcısı
SN	Seri numarası		

17. Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler

Vücut kompozisyonu hesaplama prensipleri

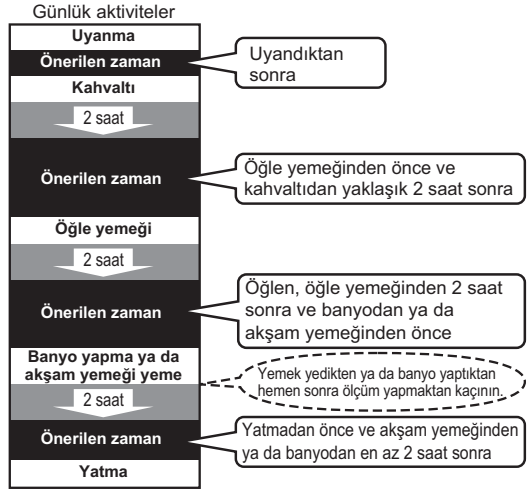
Vücut yağının elektrik iletkenliği düşüktür

VIVA, vücut yağ yüzdesini Biyoelektrik Empedans (BI) yöntemiyle ölçer. Kaslar, kan damarları ve kemikler, elektriği kolayca ileten yüksek su içeriğine sahip vücut dokularıdır. Vücut yağı, elektrik iletkenliğinin az olduğu bir dokudur. VIVA, yağlı doku miktarını tespit etmek için vücudunuza 500 µA'dan az ve 50 kHz'lik son derece zayıf bir elektrik akımı gönderir. Bu zayıf elektrik akımı VIVA çalışırken hissedilmemektedir.

Bu ürün vücut kompozisyonunuzu belirlemek için, OMRON'un vücut kompozisyonu verilerine dayanan sonuçlar sunmak üzere boy, kilo, yaş ve cinsiyet bilgilerinizle birlikte elektrik empedansı kullanır.

Önerilen ölçüm zamanları

Vücut yağ yüzdenizdeki normal değişikliklerin farkına varmanız obeziteyi önlemenize ya da azaltmanıza yardımcı olabilir. Günlük programınız içinde vücut yağ yüzdelerinin değiştiği zamanları bilmek, vücut yağınızın kesin durumunu bilmenize yardımcı olacaktır. Bu ünitenin, aynı ortamda ve aynı günlük koşullar altında kullanılması önerilir. (Tabloya bakın)



Aşağıdaki Durumlarda Ölçüm Yapmaktan Kaçınin:

- Yoğun egzersiz, banyo ya da sauna sonrası.
- Alkol ya da yüksek miktarda su içtikten veya yemekten sonra (yaklaşık 2 saat).

Aşağıdaki fiziksel koşullar altında ölçüm yapılırsa, vücuttaki su miktarının değişmesi nedeniyle hesaplanan vücut kompozisyonu geçerli orana göre belirgin şekilde değişiklik gösterebilir.

BMI (Vücut Kitle İndeksi) nedir?

BMI, bir kişinin kilosu ile boyu arasındaki oranı belirlemek için aşağıdaki basit formülü kullanır.

$$\text{BMI} = \text{ağırlık (kg)} / \text{boy (m)} / \text{boy (m)}.$$

OMRON VIVA, BMI sınıflandırmanızı hesaplamak için kişisel numaranızda saklanan boy bilgisini ya da Misafir Modunda girilen bilgiyi kullanır.

BMI ile belirlenen yağ seviyesi uluslararası standardın üstündeyse, yaygın hastalıklara yakalanmaya olasılığı artar. Ancak, tüm yağ türleri BMI ile belirlenemez.

Vücut Yağ Yüzdesi Nedir?

Vücut yağ yüzdesi, vücuttaki yağ kütlelerinin toplam vücut ağırlığına oranının yüzde cinsinden ifadesidir.

$$\text{Vücut yağ yüzdesi (\%)} = \left\{ \frac{\text{Vücut yağ kitlesi (kg)}}{\text{Vücut ağırlığı (kg)}} \right\} \times 100$$

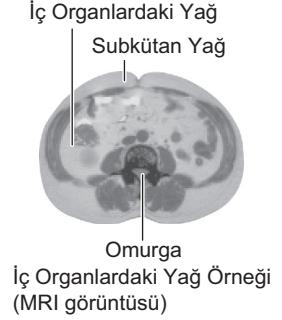
VIVA, vücut yağ yüzdesini hesaplamak için BI yöntemini kullanır.

Yağın vücudun nerelerine dağıldığına bağlı olarak iç organlardaki yağ ya da subkütan yağ olarak sınıflandırılır.

İç Organlardaki Yağ Seviyesi Nedir?

İç organlardaki yağ = iç organları çevreleyen yağ

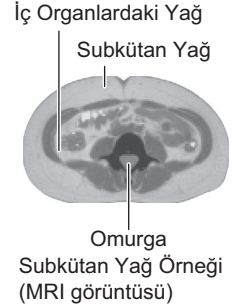
İç organlardaki aşırı yağlanmanın, hiperlipidemi ve diyabet gibi yaygın hastalıklara neden olabilen kan dolaşımındaki yağ seviyesi artışına ve insülinin kan dolaşımıyla enerjiye dönüşme ve hücreler tarafından kullanılma özelliğinde bozulmaya yol açtığı düşünülmektedir. Bu yaygın hastalıkları önlemek ya da bu hastalıklara yol açan koşulları düzeltmek için iç organlardaki yağ seviyesinin kabul edilebilir seviyeye düşürülmesi çok önemlidir. İç organlarındaki yağ seviyesi yüksek olan kişilerin midelerinin büyük olması söz konusudur. Ancak, bu her zaman geçerli olan bir durum değildir ve iç organlardaki yağ seviyesinin yüksek olması metabolik obeziteye neden olabilir. Metabolik obezite (normal kiloda iç organlarda obezite), kişinin kilosu boyu için belirlenen standartta ya da bu standardın altında olsa da ortalamanın üstünde olan yağ seviyelerini belirtmektedir.



Subkütan Yağ nedir?

Subkütan yağ = derinin altındaki yağ

Subkütan yağ yalnızca mide çevresinde değil aynı zamanda kolların üst kısmında, kalça ve baldırlarda birikebilir ve vücut oranlarında bozulmaya neden olabilir. Bir hastalık riskiyle doğrudan bağlantılı olmasa da kalp üstündeki basıncı artırdığı ve diğer komplikasyonlara neden olduğu düşünülmektedir. Subkütan yağ bu ünite tarafından görüntülenmez ancak vücut yağ yüzdesine dahildir.



İskelet Kasları nedir?

Kaslar, kalp gibi iç organlardaki kaslar ve vücudu hareket ettirmek için kullanılan kemiklere bağlı iskelet kasları olmak üzere ikiye ayrılır. İskelet kasları egzersiz ve diğer faaliyetlerle artırılabilir. İskelet kasları oranının artırılması, vücudun enerjisi yağa dönüşme olasılığını azaltarak daha kolay yakmasını ve enerjik bir yaşam şekline daha kolay ulaşılmasını sağlar.

Dinlenme Metabolizması Nedir?

Faaliyet seviyesi ne olursa olsun, vücudun günlük işlevlerini yerine getirmesi için minimum seviyede kalori alınması gerekmektedir. Dinlenme metabolizması olarak bilinen bu değer, vücudunuzun işlemesi için yeterli enerjiyi sağlamak üzere kaç kalori sindirmeniz gerektiğini gösterir.

18. Ölçüm Sonuçları Yorum Diyagramları

Vücut Yağ Yüzdesi Sonucunun Yorumlanması

	Yaş	- (Düşük)	0 (Normal)	+ (Yüksek)	++ (Çok Yüksek)
Kadın	10	< %16,1	%16,1 - 32,2	%32,3 - 35,2	≧ %35,3
	11	< %16,3	%16,3 - 33,1	%33,2 - 36,0	≧ %36,1
	12	< %16,4	%16,4 - 33,5	%33,6 - 36,3	≧ %36,4
	13	< %16,4	%16,4 - 33,8	%33,9 - 36,5	≧ %36,6
	14	< %16,3	%16,3 - 34,0	%34,1 - 36,7	≧ %36,8
	15	< %16,1	%16,1 - 34,2	%34,3 - 36,9	≧ %37,0
	16	< %15,8	%15,8 - 34,5	%34,6 - 37,1	≧ %37,2
	17	< %15,4	%15,4 - 34,7	%34,8 - 37,3	≧ %37,4
	18 - 39	< %21,0	%21,0 - 32,9	%33,0 - 38,9	≧ %39,0
	40 - 59	< %23,0	%23,0 - 33,9	%34,0 - 39,9	≧ %40,0
60 - 80	< %24,0	%24,0 - 35,9	%36,0 - 41,9	≧ %42,0	
Erkek	10	< %12,8	%12,8 - 27,9	%28,0 - 31,8	≧ %31,9
	11	< %12,6	%12,6 - 28,5	%28,6 - 32,6	≧ %32,7
	12	< %12,3	%12,3 - 28,2	%28,3 - 32,4	≧ %32,5
	13	< %11,6	%11,6 - 27,5	%27,6 - 31,3	≧ %31,4
	14	< %11,1	%11,1 - 26,4	%26,5 - 30,0	≧ %30,1
	15	< %10,8	%10,8 - 25,4	%25,5 - 28,7	≧ %28,8
	16	< %10,4	%10,4 - 24,7	%24,8 - 27,7	≧ %27,8
	17	< %10,1	%10,1 - 24,2	%24,3 - 26,8	≧ %26,9
	18 - 39	< %8,0	%8,0 - 19,9	%20,0 - 24,9	≧ %25,0
	40 - 59	< %11,0	%11,0 - 21,9	%22,0 - 27,9	≧ %28,0
60 - 80	< %13,0	%13,0 - 24,9	%25,0 - 29,9	≧ %30,0	

HD McCarthy v.d, International Journal of Obesity, Sayı 30, 2006 ve Gallagher v.d., American Journal of Clinical Nutrition, Sayı 72, Eylül 2000 ve OMRON HEALTHCARE tarafından dört düzeye ayrılmıştır.

İç Organlardaki Yağ Seviyesi Sonucunun Yorumlanması

İç Organlardaki Yağ Seviyesi	Seviye Sınıflandırması
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Yüksek)
15 - 30	++ (Çok Yüksek)

OMRON HEALTHCARE şekillerine uygun olarak.

İskelet Kası Yüzdesi Sonucunun Yorumlanması

	Yaş	- (Düşük)	0 (Normal)	+ (Yüksek)	++ (Çok Yüksek)
Kadın	18 - 39	< %24,3	%24,3 - 30,3	%30,4 - 35,3	≥ %35,4
	40 - 59	< %24,1	%24,1 - 30,1	%30,2 - 35,1	≥ %35,2
	60 - 80	< %23,9	%23,9 - 29,9	%30,0 - 34,9	≥ %35,0
Erkek	18 - 39	< %33,3	%33,3 - 39,3	%39,4 - 44,0	≥ %44,1
	40 - 59	< %33,1	%33,1 - 39,1	%39,2 - 43,8	≥ %43,9
	60 - 80	< %32,9	%32,9 - 38,9	%39,0 - 43,6	≥ %43,7

OMRON HEALTHCARE şekillerine uygun olarak.

BMI Sonucunun Yorumlanması

BMI	BMI (WHO tarafından belirtilmiştir)
< 18,5	- (Zayıf)
18,5 - 24,9	0 (Normal)
25 - 29,9	+ (Fazla Kilolu)
≥ 30	++ (Obez)

Üretici 	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONYA
AB temsilcisi 	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDA www.omron-healthcare.com
AB'de İthalatçı	
Üretim Tesisi	Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, Çin
Yan Kuruluşlar	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Birleşik Krallık'taki İthalatçı ve Birleşik Krallık sorumlusu Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors